

Зверніться до «Самаритянина»

SAMARITANS

Shrewsbury

Якщо вам потрібно з кимось поговорити, ми вислухаємо.  
Ми не будемо засуджувати чи говорити вам, що робити.

**Телефонуйте нам у будь-який час дня чи ночі**

Через що б ви не проходили, ви можете зателефонувати нам  
безкоштовно в будь-який час і на будь-який телефон.

**Телефонуйте: 116 123**



Натисніть ТУТ, щоб дізнатися більше про нашу лінію допомоги.

Напишіть нам електронного листа на адресу [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Коли ви запишете ваші думки/почуття, це може допомогати краще їх  
зрозуміти.

**Email: [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)**

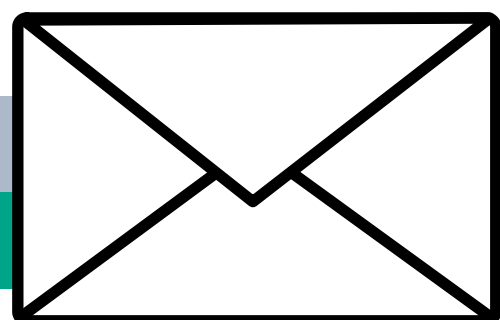
Час відповіді: 24 години Натисніть ТУТ, щоб дізнатися більше про нашу службу електронної  
пошти.



**Напишіть нам листа**

Коли ви запишете ваші думки, це може допомогти вам краще їх  
зрозуміти.

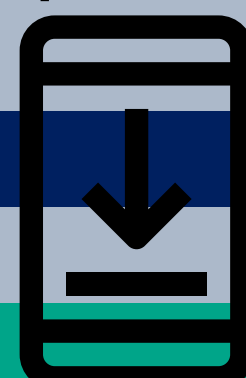
Напишіть нам на адресу: Freepost Samaritans Letters



Натисніть на малюнок листа, щоб  
дізнатися більше про нашу службу листів

**Застосунок для самодопомоги «Самаритяни»**

Стежте за тим, як ви почуваетесь, й отримуйте рекомендації щодо того, що ви можете  
зробити, щоб допомогти собі впоратися, почуватися краще та залишатися в безпеці під час  
кризи.



Спробуйте застосунок, натиснувши ТУТ